



Centre des femmes de la MRC du Granit

Programmation
**Juillet
Août**
2019

3791 rue Villeneuve, Lac-Mégantic, QC G6B 2B3
819 583-4575 / 1 877 583-4575
cfemmes@axion.ca ~ centredesfemmesdugranit.com



**Pique-nique BBQ
et soirée feu de camp
à la Base Plein air**

Jeudi 29 août - 16h à 22h

Une belle soirée pour
raconter des histoires
et chanter ensemble.

Réservez votre place!



Horaire du milieu de vie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h à 12h	Fermé	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie
12h à 13h		Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Dîners Bla Bla
13h à 16h		Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie	Milieu de vie



Le Centre est adapté aux
besoins des mamans :
table à langer, chaise
haute, coin jouets, etc.



Le Centre
est accessible aux
personnes à
mobilité réduite.



Notre bibliothèque
est ouverte à nos
membres (prêt de
livres, DVD, CD)
adultes et enfants.

Activités régulières

Ateliers loisirs, santé & bien-être
(S.V.P. Inscrivez-vous pour participer)



Méditation inspirante

Mardi 9 juillet, jeudi 15 et vendredi 23 août, 13h30 à 15h30

La méditation est un excellent outil pour se reconnecter à son pouvoir intérieur. La visualisation, la respiration, la détente et l'écoute de soi seront utilisées durant cette séance. Le thème de la méditation sera déterminé par les besoins du groupe. *Apporter votre doudou et matelas pour être confortable.



Concert Vibratoire dans le gazebo du Parc des Vétérans

Vendredi 19 juillet et Mardi 27 août de 13h30 à 15h30

Offrez-vous un temps d'arrêt pour laisser les sons voyager à travers vous et ressentir les effets bénéfiques que procurent le tambour, le bol de cristal, le shru ti box, les carillons...
*Apportez votre doudou et matelas pour être confortable



Femmes au tambour

Les mercredis 3, 10, 17 juillet et 7, 21, 28 août, 15h00 à 16h15

(1 semaine sur 2 dans le gazebo du parc des Vétérans ou à la Place Éphémère, devant la Gare)
Chantons autour du Tambour-mère, des chants des premières nations. Le tambour nous relie à notre cœur et à l'âme de la Terre. Il n'est pas un instrument de musique, c'est un cœur qui respire et qui s'unit à la Nature, il aide à harmoniser notre être. Faire chanter le tambour permet d'ouvrir les portes de notre être intérieur. Aucune expérience vocale ou musicale n'est nécessaire.

Exercices relax du mercredi matin 9h à 10h30

Par beau temps, au gazebo du parc des vétérans, s'il pleut, au Centre des femmes
Démarrons la journée sur un rythme détendu grâce aux exercices relax du matin. Un mélange de yoga, chi-gong, auto-massage chinois et méditation. Apportez tapis et couverture.
Si vous n'en avez pas, le Centre en a pour vous. **Sans inscription.**



Dîners Bla bla Les vendredis
12h à 13h30

5 juillet : Thème libre

12 juillet : Cuisine Libanaise

19 Juillet & 9 août : Thème libre

16 août : Pizza Autrement

23 août & 30 août : Thème libre

**Petite balade
en ville - 9h à 11h**

**Jeudi 11 juillet
Mardi 13 août
Jeudi 29 août**



Marchons ensemble,
partageons, rions, tout
en profitant des bienfaits
que procure la marche.

Juillet 2019

Jeudi 4 juillet - 9h30 à 11h30

Café rencontre ♥ à cœur ouvert ♥

Autour d'un café, échangeons sur ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

Jeudi 4 juillet

RDV au Centre à 19h00 et marchons ensemble jusqu'au parc des Vétérans pour aller à la

**Soirée entre Chien et Loup :
The Singles - Rockabilly**

Les concerts Entre chien et loup proposent des prestations musicales en plein air gratuitement, tous les jeudis de l'été dans le parc des Vétérans.

Ces spectacles offrent à leur auditoire, une programmation variée, composés d'artistes locaux et de talents émergents de la scène musicale.

Avec inscription.

**Vendredi 5 juillet
13h30 à 15h00**

**Apprendre sur soi
par les contes**

Pourquoi ne pas bercer l'enfant en vous ?

Venez vivre un retour vers l'enfance avec une conteuse hors pair qui vous transportera dans un monde magique.

Ces contes sont l'occasion de parler de ce qu'il réveille en vous de triste ou de merveilleux et de peut-être libérer des émotions enfouies.



Juillet 2019

Mardi 16 juillet - 9h30 à 11h30

Les rêves

Les rêves et leur interprétation nous permettent de mieux nous connaître, de découvrir et comprendre les multiples mémoires inconscientes qui nous habitent et qui créent continuellement nos réalités. Ensemble, découvrons ce mystère de la vie et les secrets qu'il recèle.

**Jeudi 18 juillet
13h30 à 15h**

**Les plantes
médicinales d'été**



Découvrons les plantes médicinales de l'été, ces belles alliées aux pouvoirs extraordinaires que nous trouvons partout dans notre région.

**Fermé pour les VACANCES D'ÉTÉ
Du (samedi) 20 juillet au (lundi) 5 août**

Août 2019

Mardi 6 août, 9h30 à 11h30

Café rencontre ♥ à cœur ouvert ♥

Autour d'un café, échangeons sur ce qui vibre en nous et que nous avons envie de partager.

**Jeudi 11 juillet
13h30 à 15h00**

**SOS
Moustiques**



Un atelier pour vous apprendre des chasses-moustiques naturels, recettes et astuces écolos pour survivre à l'été.

**Apportez un contenant vaporisateur*

**Vendredi 12 juillet,
à partir de 10h00**

La cuisine libanaise



La cuisine libanaise, c'est le soleil, la simplicité, les repas sans fin accompagnés de rosé bien frais. On aime cette cuisine parce qu'elle est composée d'une multitude de plats que l'on dépose sur la table tous en même temps et que l'on partage avec plaisir.

On vous attend en grand nombre afin de connaître cette fraîcheur d'ailleurs.

Jeudi 8 août - 9h15

**Visite de la ferme
+marche à
Marston
+ pique-nique**



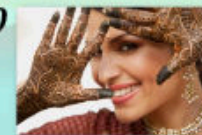
*Départ du CDF à 8h40 pour co-voiturage
Visite de la ferme de 9h15 à 10h30
Venez découvrir la ferme Deça Deci situé à Marston, belle petite ferme remplie de vie.*

Nous continuons notre matinée découverte par une marche jusqu'au pont Victoria pour pique-niquer sur le bord de la rivière Victoria.

Retour prévu au Centre vers 14h30

**Vendredi 9 août
13h30 à 16h00**

**Tatouage
au henné**



Le henné est un colorant d'origine végétale obtenu à partir des feuilles séchées d'une plante odoriférante. Il est utilisé depuis des milliers d'années pour la coloration des cheveux et la peinture corporelle. Les tatouages au henné sont aussi des tatouages temporaires : les pigments sont appliqués sur la peau et disparaissent au bout de quelques semaines. Venez-vous le découvrir grâce à une professionnelle du henné.

Juillet 2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 FÉRIÉ Fermé Fête du Canada	3 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 -16h15	4 Café rencontre À cœur ouvert 9h30 à 11h30 Concert entre chien et Loup RDV à 19h au Centre	5 Diner Blabla 12h-13h30 Apprendre sur soi par les contes 13h30 à 15h00
9 Méditation inspirante 13h30 à 15h30	10 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 -16h15	11 Petite balade en ville 9h à 11h SOS Moustique 13h30 à 15h00	12 Cuisine Libanaise : à partir de 10h00
16 Les rêves et leur interprétation 9h30 à 11h30	17 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 -16h15	18 Les plantes médicinales d'été 13h30 à 15h00	19 Diner Blabla 12h-13h30 Concert vibratoire 13h30 à 15h30
23	24	25	26
Fermé pour les VACANCES D'ÉTÉ			
30	31	1 Août	2
Du 20 juillet au 5 août			

Août 2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6 Café rencontre À cœur ouvert 9h30 à 11h30	7 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 -16h15	8 Visite de la ferme Deca-Deci - 9h15 + marche au pont Victoria de Marston + Pique-nique au pont (covoiturage à partir de 8h40 du Centre des femmes)	9 Diner Blabla 12h-13h30 Tatouage au henné 13h30 à 16h00
10 Dîner-Potluck Interculturel - Samedi 10 août - 11h30 à la Place éphémère devant la Gare historique de Lac-Mégantic <i>La tradition des dîners interculturels se poursuit avec un dîner BBQ style potluck, aussi appelé repas-partage, qui nous permet de déguster une variété de mets, apportés par chaque convive. Des grillades et des breuvages seront fournis, mais vous pouvez apporter votre propre sélection d'accompagnements. Un BBQ sera mis à votre disposition! Ambiance garantie!</i>			
13 Petite balade en ville 9h à 11h Cuisinons yogourt, granola maison et coulis de fruits: 13h30 à 15h00	14 Petit déjeuner partage Coup de cœur à partir de 8h30 Apprendre sur soi par les contes 18h30 à 19h30 (Place Éphémère)	15 Méditation inspirante 13h30 à 15h30	16 Cuisine : La Pizza autrement à partir de 10h00
20 Les huiles pour un bronzage naturel 9h30 à 11h30 Bricolage : Ojos de Dios 18h30 à 20h00	21 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 -16h15	22 Votre enfance racontée en photos 13h30 à 15h30	23 Diner Blabla 12h-13h30 Méditation inspirante 13h30 à 15h30
27	28 Exercices du matin 9h à 10h30 Femmes au tambour 15h00 -16h15	29 Petite balade en ville 9h à 11h Pique-nique BBQ & Soirée feu de camp à la base plein air À partir de 16h (covoiturage Centre des femmes)	30 Diner Blabla 12h-13h30 Concert vibratoire 13h30 à 15h30

Août 2019

Samedi 10 août, à partir de 11h30

Diner-potluck interculturel

à la Place éphémère devant la Gare historique de Lac-Mégantic

La tradition des dîners interculturels se poursuit avec un dîner BBQ style potluck, aussi appelé repas-partage, qui nous permet de déguster une variété de mets, apportés par chaque convive. Amenez un plat de votre pays que nous partagerons ensemble dans une atmosphère de fête.

Des grillades et des breuvages seront fournis, mais apportez votre propre sélection d'accompagnements. Un BBQ sera mis à votre disposition! Ce repas nous donnera l'occasion de mieux nous connaître. Ambiance garantie!

**Mardi 13 août
13h30 à 15h**

Cuisinons yogourt, granola maison et coulis de fruits.

Tous ensemble, apprenons à préparer notre propre yogourt, le granola maison et un succulent coulis de fruit que nous dégusterons ensemble le lendemain pour le p'tit déjeuner.



Mercredi 14 août, à partir de 8h30

Petit déjeuner : partageons notre coup cœur culinaire

Nous vous invitons à venir déjeuner et partager avec nous votre coup de cœur culinaire.

Apporter un visuel pour nous présenter votre coup cœur.

**Vendredi 16 août
à partir de 10h00**

La Pizza autrement

Finis les croutes mince ou épaisses, les traditionnelles garnitures, venez faire des pizzas autrement et découvrir des pizzas originales. Gardons ce met si populaire dans nos menus tout en pensant à notre santé.



Mercredi 14 août, 18h30 à 19h30

Apprendre sur soi par les contes

La Place Éphémère est un lieu privilégié de rencontre où le Centre des femmes fera revivre le passé et l'exotisme par la voie d'une sage d'un village africain qui racontera une belle histoire venue du passé.



Août 2019

Mardi 20 août, 9h30 à 11h30

Huiles naturelles pour bronzer

Voici l'été et ses vagues de chaleur, et on a envie de profiter du soleil bienfaisant et de revenir avec un teint hâlé, signe de bonne mine.

Savez-vous que les huiles végétales peuvent vous aider énormément à acquérir un joli bronzage. Quelle est la démarche idéale pour bien bronzer avec des produits naturels?



Mardi 20 août, 18h30 à 20h00

Bricolage : Ojos de dios

à la Place éphémère, devant la Gare.

Soirée bricolage où nous confectionnerons des Ojos de Dios ou œil de Dieu, des porte-bonheurs de la tradition mexicaine et sud-américaine.



**Jeudi 22 août
13h30 à 15h00**

Votre enfance racontée en photos.

Apportez une photo de votre enfance et sous forme de jeu essayons de vous reconnaître.

Partageons ensemble un bout de notre histoire d'enfance.



Jeudi 29 août, 16h à 22h

Pique-nique BBQ et soirée feu de camp à la Base Plein air

Rendez-vous au Centre à 15h45 (co-voiturage)

Venez profiter d'une belle soirée autour d'un magnifique feu de camp, pique-niquer, écouter des histoires et chanter ensemble. Apportez vos grillades, boissons, chaises pliantes, tout pour être confortable dehors et de soir.

Avec inscription



Familiprix de Lac-Mégantic
est un fier partenaire du Centre des femmes du Granit